

التمهيري لا يؤمن بنشوب حرب جديدة بالانتظار
بيروت - وصف - صرح الرئيس السوداني جعفر النميري في مقابلة نشرتها صحيفة "الأنبا" اللبنانية في بيروت، بأن هناك احتمالاً لنشوب حرب جديدة في الشرق الأوسط لا بد من إسرائيل غير مستعدة لغزو صراع جديد ضد الدول العربية المجتمعة.



جريدة يومية سياسية

فرض الليرة - الاستثنائية لمجلس الإلهة الأردني
عمان - صدرت القرارات الملكية أمس بتعديل المادة ٧٣ من الدستور الأردني وذلك كخطوة أساسية على طريق إعادة تنظيم الأوضاع في المملكة الأردنية الهاشمية على ضوء القرارات التي اتخذت في مؤتمر القمة العربي في الرباط.

س - الاثنين ١١ تشرين الثاني ١٩٧٤ الموافق ٢٧ شوال ١٣٩٤ العدد ١٨٤٧ السنة السابعة
AL-ANBA DAILY - JERUSALEM MON. 11 NOV. 1974 VOL. VII NO. 1847

مرحلة ثالثة في برنامج الإصلاح الاقتصادي الجديد

تم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

القدس - من اميل خزعل - صرح السيد يهوشوع راينوفيتش وزير المالية ان لجنة خبراء على مستوى عال
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب



الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

تعويضات الغلاء
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الجامعة العربية قد رفقة عمل
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

حياط مؤامرة
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

تصور كشمس
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

الوضع في الأردن
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

١٨ ليرة
سعر الدينار الأردني
يتم في إطارها تخفيض الضرائب المباشرة واصلح برامجها في الضرائب

هكذا من الأصل

الموافق ٢-١٢-٧٤ • شفيق بالي
رئيس بلدية اريه

٣ - معلم مياه ومجاولى ودى
٤ - مهندس كهربائي
٥ - اخصائي احصاد
٦ - اخصائي في الاقتصاد

على الفرق التي ترغب في التقدم لهذا المشروع تقديم طلبها كتابيا
موجوبا باسماء وخبرة أعضاء الفريق إلى مكتب البلدية في موعد اقصاه
ساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق ١٢-٧-٧٤

يمكن الاطلاع على المواصفات المطلوبة لعمل المشروع في مكتب البلدية
اوقات الدوام

لبلدية الحق في اختيار الفريق الذي تراه مناسبا لاعداد المشروع
شفيق بالي
رئيس بلدية اريحا

اعلان

تطرح بلدية اريحا بالمنافسة بواسطة القرف الختوم على
نشاء خزان مياه من الخرسانة المسلحة سعة الفين متر مكعب
مع ملحقاته من التمديلات حسب الشروط والمواصفات والمخططات
الخاصة والتي يمكن الحصول عليها من قسم الهندسة
لبلدية اريحا خلال ساعات الدوام الرسمي مقابل ٢٠٠ ليرة
سراييلية

تقدم العطاءات مرفقة بتأمين قدره ١٠ بالمائة من قيمه
العطاء

تقبل العطاءات حتى الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين
الموافق ١٢-٧-٧٤

شفيق بالي
رئيس بلدية اريحا

كلمة

احدى الميزات التي تميزها المواطن الاسرائيلي في السنوات الاخيرة هي علم الاكتراث .. وخاصة بكل ما يتعلق بميزانيته .. فلقد تعرض لوجاهات متلاحقة من غلاة المعيشة ورفق الاسعار فكان يتكسر كيومين او ثلاثة ثم يتفكر على البضائع والحاجيات والكماليات .. والتفاهات .. وكان شيئا لم يقع !

الا ان موجة الغلاء الكاسحة التي يمر بها اليوم يجب ان تضع قبل كل شيء حدا متينا ونهائيا لهذه الروح .. ولهذا التصرف الذي كان منه مسببات ما وصلنا اليه .

وفي هذه الزاوية توجهنا عدة مرات الى ربة البيت لتأخذ الامور بعديتها .. واليوم اعتقد اننا يقنى عن هذه الاقوال .. ولا ابالغ اذا قلنا ان للاستثمار في طريق الامس نهاية واحدة : - خراب البيوت -

واذا عرفت ربة البيت كيف تتصرف وكيف تستغل ميزانيتها في الظروف الحالية فانها سوف تواجه هذه الازمة بتفعل وتتمر بها بسلا .. بل اكثر من هذا فان العودة الى العيشة الطبيعية - والابتعاد عن الجنون الاقتصادي - التي اصابتنا .. سيحمل لنا بركة كبيرة .

خيلا



التي تجارب كثيرة اعربت الدكتور لورينان ان الخصائص السمة انه بالانكسار تركيب اذوية كيميائية معالجة هذا المرض .

الحلق والاذن في الاسابيع الاخيرة عادت الى عائلتنا المتضررة موضة لقب الاذن لتصلب الحلق . حيث ان عوديات الحلق الجديدة لا بد وان تعلق في الاذن بواسطة التفك .

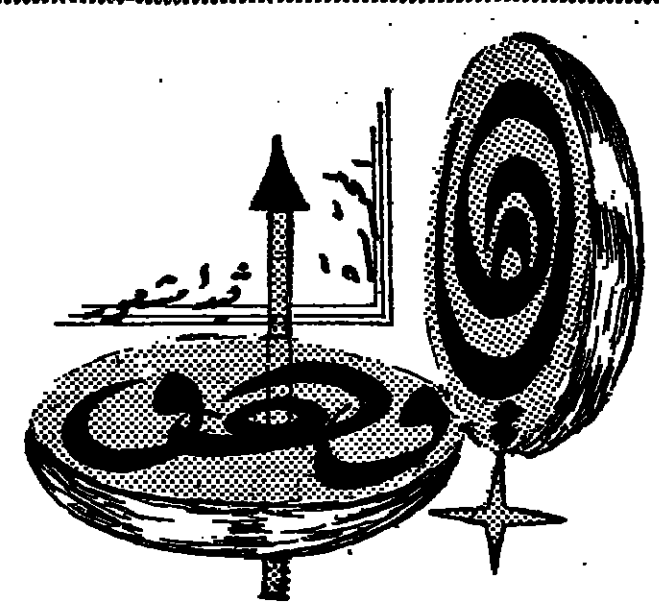
الامر الذي دفع عشرات الالوف من السيدات والصبايا الى اللجوء الى عيادات خاصة لتلقب الكحل .

اسباب التوجع في العادة الشهرية في هذه الايام يقف في تل ابيب مؤتم خاص لالاه . الوبالة والتوكيد وقد تلقت الدكتور اليونان لاسنا درامويش على اعضاء المؤتمر نتائج ابحاثها - هي وزميلاتها - عن سبب توجع السيدات والمغزبات اتاة العلاقة الشهرية .

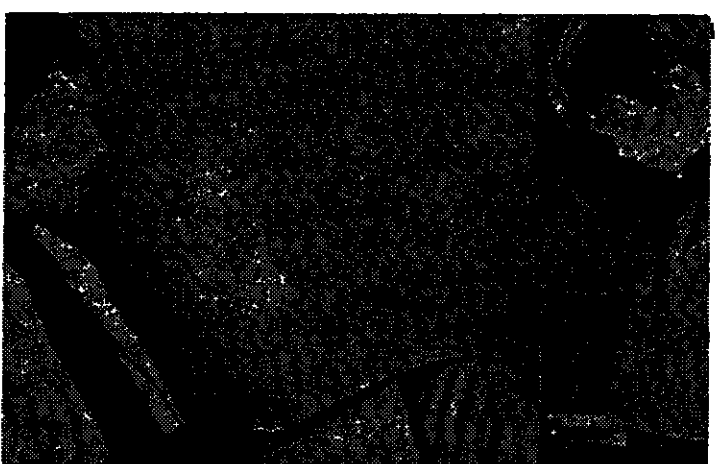
وتقول الباحثة اليونان لاسنا في ٩٥ بطاقة من البطاقات ينتج الوجع الالم والمضاد الشديد عن حالة نفسية غير سليمة ناتجة عن عدة امور من اهمها :

علاقات عائلية سيئة .. او نتيجة للنفوس من الاب او علم الرمي عن كونها لفتة او اي خوف او توتر اصحاب اخر .

وتقول الدكتور لاسنا ان علاج هذه الحالات يتطلب وقتا طويلا ويحتاج الى معالجة نفسية اجتماعية لامل السيرة هو الفتاة ولكن البلية التي تعيش فيها .



بين الاباء والابناء .. اختلاف في وجهات النظر !



قصة اختلاف وجهات النظر بين الاباء والابناء قصة قديمة .. كل جيل يرى انه افضل واحسن الف مرة من الجيل الجديد .. وان الجيل الجديد جيل فاسد .

والابناء يدافعون عن انفسهم .. ويصفون وجهة النظر هذه بانهم جيل متضرر متدبرين .. واصبح لهم الحرية ويزاول حق في الحياة كاملا .. والاباء لا يريدون الانتقاد بان الدنيا قد تغيرت ولم تعد مثل ايام زمان .

والفلاف بين الاباء والابناء جدا غالبا بنقطة صغيرة .. وتقل هذه النقطة تكبر وتكبر حتى تصبح بعض الاحيان مثل الواسع العميق الذي يفصل بين جيلين عظيمين .

والابناء في ثورة .. الولد يصيح بكل صوته : ان ابي لا يفهمني مواليتي تقول في حبيبة قاهرة ان امي لا تفهمني .. ومن هنا تبدأ قصة الشقاق الدائم .. والهاوية الكبيرة بين الاجيال المختلفة .

والجيل الجديد : - انني احول دائما ان اكون انا .. ان تكون لسي شخصيتي وكياني .. ان يكون لسي الاستقلال الكلي في التصرفات .. والثقة التامة في وجهة نظري .. ان اعمل ما اريد .. وان اذهب حيث اشاء .

ويبدو غلغلة جيل التمر صلبة

لوان لراة تدرك ان جمالها ليس هو كل راسمالها .. لهن الامر كثيرا .. لانها عن طريق مثل هذا الادراك .. تكون قد قطعت شوطا بعيدا نحو الاعتراف الرسمي والكمال بها ككرد للرجل .. ليس بقصود بذلك ان تغفل عن الاعتناء بجمالها .. او ان تتركى قصاص الحركة وتتركى الى الشوارع وتحتوى الرجال بفسلاتها القشة : لا ليس هذا المقصود على الاطلاق .. فالراة جميلة .. ولابد ان كل امرأة تتفكر بجمالها .. كما يعتز الرجل بجمالها .

الجمال الرائع .. وهو ايضا يريد هذا .. ومن هنا لا يجب ان تكون جميلة .. وانما ان يكون جمالها .. وانما ان يكون جمالها .. وانما ان يكون جمالها ..

الجمال .. وليس كل الاصداق على درجة واحدة من الاخلاق والصفات .. ويحدث ان جاني الاباء جرائهم في هؤلاء الاصداق .. ويشود الابناء على هذه الافعال بالاصداق .. دائما متزعمون عن الشقاء .



مواصفات الطفل

في محاولة من الاباء في الولايات المتحدة الامريكية لانعاج بسلوك طاعة جيلهم تفتدي طغيا التقليدية المصحية قاموا على بتجربة على عدد من



الاطفال لتابعة تأثير التغذية على صحتهم ثم خرجوا من تجربتهم بمواصفات للطفل حسن التغذية لعلنا قالوا ؟

يقول العلماء ان القواعد الضرورية لابد ان تميز طفل عن اخر فهناك الطفل الطويل النحيل والبطيخ الصغير .. ولون العين والجلد والشعر قد يختلف لكن عموما هناك صفات عامة يشترك فيها كافة الاطفال الذين يحصلون على التغذية الجيدة الصحة ومن هذه الصفات ان يبدو الطفل في مظهر الكائن السليم ويصف بالحيوية الكاملة والطفل الرضيع يبرع عن هذه الحالة بظهر الرضا والاطمئنان الى عاله فهو ينام نوما عميقا فاذا مس استيقظ اخذ يركب ذراعيه ويغني بسعادة او يلعب في سعادة وقلمانيكي واذا بكى كان ذلك بسبب جوعه او لعدم راحته .

اما الطفل الاكبر فتبدو عليه مظاهر الرضا والقوة والاعتماد بالحيوية يكون ممتلئ الجسم والذراعين له عيسان صافيتان يرفقان تدل تغيرات وجهه على التيقن والسعادة ويبدو في مظهره العام نشاطا صحيح الجسم قادرا على اللعب ممتعا بالعبادة وعادة يتمتع بشهية جيدة للطعام وحالة الهضم جيدة .. والاخراج عنده منتظما وينام نوما عميقا صيحيا عادتا .. وبالنسبة لمظهره يلاحظ ان راسه وصدره حسن التكوين وذراعه وساقه مستقيمة وسانته سليمة والثة صلبة ذات لون قرطبي فاتح تطبق على الاستاناطياعا تاما ولا تعيل الى الامعاء .

وتبدو غلغلة جيل التمر صلبة



يتزوجها ايضا يفتش عن الجمال .. ربما تكون زوجته وام اولاده امسية جاهلة مقلدة لما .. ولكن جديا كجسد لئوس وهذا هو المطلوب !

اما اذا كانت ثابتة غير جميلة - بمعنى مقاييس الجمال الجنسي المتعارف عليه - فهي القصة الكرى ! ان تتركى عليها الا تنتظر الزواج .. فمن يتزوج منها حتى ولو كانت واثمة لاصم القرينات الفاسية ! وقد يقول بعض هؤلاء الرجال : فلنتلقى الى الجيبيبي وللمسحاة .. فراة بلا جمال لاساوي شيئا .. انها تماما كرجل بلا مال !

يجب على المرأة ان تسمح لنفسها بالاسترخاء في ان تلمع دور السمة التي كلما ازداد جمالها غلا ثمنها .. وتكر عدد التفتيح للزواج منها - يجب على المرأة التي تدرك هذه الحقيقة كل الادراك ان تبدأ بتغيير الوضع وبالتالي تغيير نظرة المجتمع الى المرأة - فهو يصعب تارة نصف عاقلة سخيطة .. لا يمكن متانتها .. بل اخر ما هناك من صفات .. والامانة الان بيد الامراتي يتوجب عليها ان تلمع انبتها ان الجمال ليس كل شيء .. وانها ان تكون سلمة واثمة - هذا ما يجب على الام ان تفعله .

حسن التغذية

يستعملها الطفل في نشاطاته المختلفة وتكون انصاف الاكثاف مفيدة واليكن في الفتوة المبكرة بارزة ولكنها لا تبرز عن الصدر بعد سن الاديع سنوات .

ويمتاز جسم الطفل بقدر كاف من الدم الاحمر تستطيع ان تعرف الام ذلك لذا فترت الى الانسجة المخاطية داخل فم الطفل فوجدته يميل الى اللون القرمزي وكذلك لون الانسجة تحت جفن العين كذلك يظهر اللون القرمزي عند رؤية الانثى في عكس اتجاه الضوء كما يظهر على اظفار اصابع اليدين والقدمين ان تكون وجنتا الطفل متورفتين لان تورود الوجنتين لها اسباب وراثية ينبغي ان تعرف كل ام ان التغذية الجيدة لن تكون الا اذا وجد كل جزء من اجزاء الجسم حاجته من عناصر الغذاء الضرورية والدهن والكربوهيدرات وجميع المواد المعدنية والفيتامينات .

بصفة مستمرة مثل تلك والبروتين

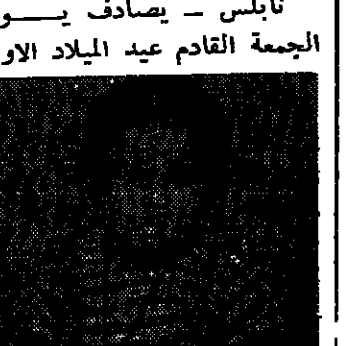


العناية بشرك مفتاح الجمال

سيدتي لان البشرة صافية تغش على لراة سحرا وجلا بخلاف البشرة التي تشوهها البقع البنية والبثور والتجاعيد والعناية بالبشرة شيء متاح لكل فتاة اذا اتبعت القواعد التالية ..

يقولون ان العناية بالبشرة من الملامح ولذلك عليك ان تحمري كل الحرس على اتباع ما ما من شأنه ان يحفظ بشركك من الدمار وقد ثبت ان الاسماك هو العدو الاول للبشرة لان الفضلات التي تخرج من الجسم تجعل الدم محملا بالموتوم .. وجنما تقوم السمورة السموية بصالحها في الجسم يمر الدم الملوث بالسموم على الجلد فيترك آثاره عليه وخاصة الجلد الرقيق الحساس الذي يبدو آثاره بهام السموم شديدا وسريعا .. ومن هنا يجب عليك التخلص من الاسماك وذلك بالاكثار من القواعد والضمادات والحليب والتقليل من التمشيد وشرب ماء .. على الرق - كل صباح وتعويد الاسماك على العمل للتخلص من فضلاتها بالاداء الدورية اليام كل صباح حتى ولو لم تتوفر الرغبة .

احرصي على ان يشتمل غلغلك على الكبريت لانه ثبت ان الكبريت يحفظ فضاوة البشرة وحيويتها .. ويوجد الكبريت بكثرة في القليل والصلب والقرنيط والملفوف .. ويستحسن تناول كميات كبيرة منها وهي طازجة غير



سبحانة



ماريا لايتورون أصبحت اما وحسي في الحقيقة ام معجزة .. وقد برحت ان جميع الاباء مخطئون لقد حذرنا من ان طفلنا ان يولد باي حال من الاحوال .. لكنكم عندما وجهوا جميعا تطيراتهم نسوا شيئا واحدا وهو شجاعة الانسان وتصميمه !

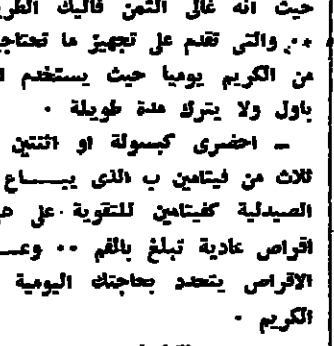


العناية بشرك مفتاح الجمال

سيدتي لان البشرة صافية تغش على لراة سحرا وجلا بخلاف البشرة التي تشوهها البقع البنية والبثور والتجاعيد والعناية بالبشرة شيء متاح لكل فتاة اذا اتبعت القواعد التالية ..

يقولون ان العناية بالبشرة من الملامح ولذلك عليك ان تحمري كل الحرس على اتباع ما ما من شأنه ان يحفظ بشركك من الدمار وقد ثبت ان الاسماك هو العدو الاول للبشرة لان الفضلات التي تخرج من الجسم تجعل الدم محملا بالموتوم .. وجنما تقوم السمورة السموية بصالحها في الجسم يمر الدم الملوث بالسموم على الجلد فيترك آثاره عليه وخاصة الجلد الرقيق الحساس الذي يبدو آثاره بهام السموم شديدا وسريعا .. ومن هنا يجب عليك التخلص من الاسماك وذلك بالاكثار من القواعد والضمادات والحليب والتقليل من التمشيد وشرب ماء .. على الرق - كل صباح وتعويد الاسماك على العمل للتخلص من فضلاتها بالاداء الدورية اليام كل صباح حتى ولو لم تتوفر الرغبة .

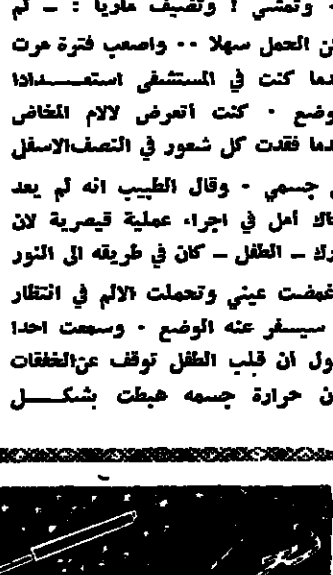
احرصي على ان يشتمل غلغلك على الكبريت لانه ثبت ان الكبريت يحفظ فضاوة البشرة وحيويتها .. ويوجد الكبريت بكثرة في القليل والصلب والقرنيط والملفوف .. ويستحسن تناول كميات كبيرة منها وهي طازجة غير



سبحانة



ماريا لايتورون أصبحت اما وحسي في الحقيقة ام معجزة .. وقد برحت ان جميع الاباء مخطئون لقد حذرنا من ان طفلنا ان يولد باي حال من الاحوال .. لكنكم عندما وجهوا جميعا تطيراتهم نسوا شيئا واحدا وهو شجاعة الانسان وتصميمه !

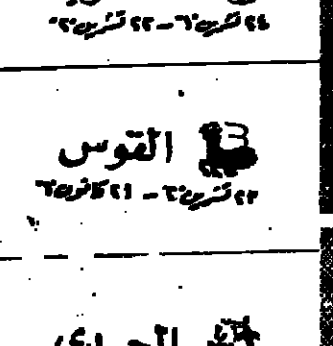


العناية بشرك مفتاح الجمال

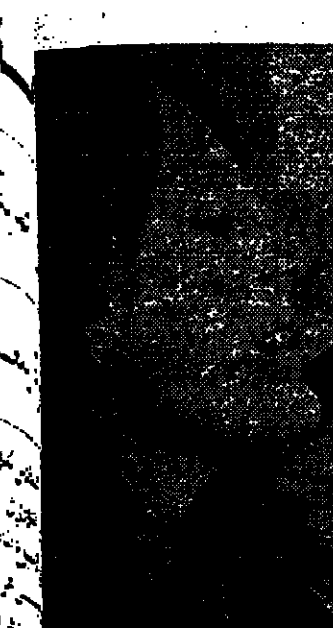
سيدتي لان البشرة صافية تغش على لراة سحرا وجلا بخلاف البشرة التي تشوهها البقع البنية والبثور والتجاعيد والعناية بالبشرة شيء متاح لكل فتاة اذا اتبعت القواعد التالية ..

يقولون ان العناية بالبشرة من الملامح ولذلك عليك ان تحمري كل الحرس على اتباع ما ما من شأنه ان يحفظ بشركك من الدمار وقد ثبت ان الاسماك هو العدو الاول للبشرة لان الفضلات التي تخرج من الجسم تجعل الدم محملا بالموتوم .. وجنما تقوم السمورة السموية بصالحها في الجسم يمر الدم الملوث بالسموم على الجلد فيترك آثاره عليه وخاصة الجلد الرقيق الحساس الذي يبدو آثاره بهام السموم شديدا وسريعا .. ومن هنا يجب عليك التخلص من الاسماك وذلك بالاكثار من القواعد والضمادات والحليب والتقليل من التمشيد وشرب ماء .. على الرق - كل صباح وتعويد الاسماك على العمل للتخلص من فضلاتها بالاداء الدورية اليام كل صباح حتى ولو لم تتوفر الرغبة .

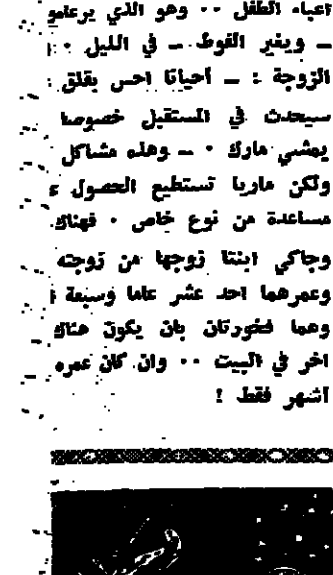
احرصي على ان يشتمل غلغلك على الكبريت لانه ثبت ان الكبريت يحفظ فضاوة البشرة وحيويتها .. ويوجد الكبريت بكثرة في القليل والصلب والقرنيط والملفوف .. ويستحسن تناول كميات كبيرة منها وهي طازجة غير



سبحانة



ماريا لايتورون أصبحت اما وحسي في الحقيقة ام معجزة .. وقد برحت ان جميع الاباء مخطئون لقد حذرنا من ان طفلنا ان يولد باي حال من الاحوال .. لكنكم عندما وجهوا جميعا تطيراتهم نسوا شيئا واحدا وهو شجاعة الانسان وتصميمه !

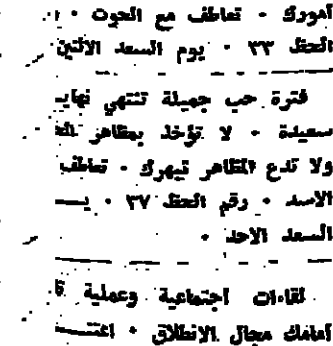


العناية بشرك مفتاح الجمال

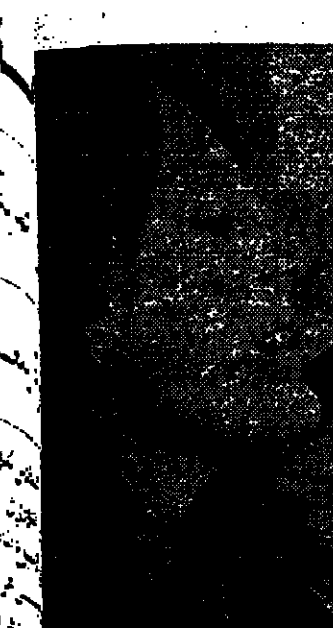
سيدتي لان البشرة صافية تغش على لراة سحرا وجلا بخلاف البشرة التي تشوهها البقع البنية والبثور والتجاعيد والعناية بالبشرة شيء متاح لكل فتاة اذا اتبعت القواعد التالية ..

يقولون ان العناية بالبشرة من الملامح ولذلك عليك ان تحمري كل الحرس على اتباع ما ما من شأنه ان يحفظ بشركك من الدمار وقد ثبت ان الاسماك هو العدو الاول للبشرة لان الفضلات التي تخرج من الجسم تجعل الدم محملا بالموتوم .. وجنما تقوم السمورة السموية بصالحها في الجسم يمر الدم الملوث بالسموم على الجلد فيترك آثاره عليه وخاصة الجلد الرقيق الحساس الذي يبدو آثاره بهام السموم شديدا وسريعا .. ومن هنا يجب عليك التخلص من الاسماك وذلك بالاكثار من القواعد والضمادات والحليب والتقليل من التمشيد وشرب ماء .. على الرق - كل صباح وتعويد الاسماك على العمل للتخلص من فضلاتها بالاداء الدورية اليام كل صباح حتى ولو لم تتوفر الرغبة .

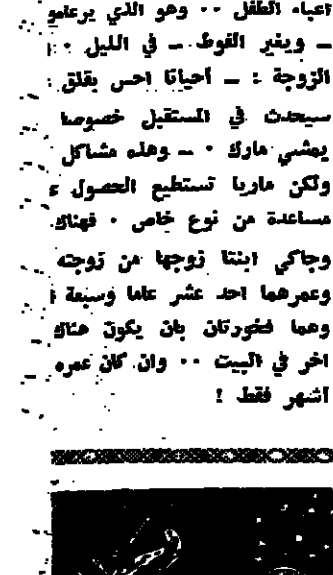
احرصي على ان يشتمل غلغلك على الكبريت لانه ثبت ان الكبريت يحفظ فضاوة البشرة وحيويتها .. ويوجد الكبريت بكثرة في القليل والصلب والقرنيط والملفوف .. ويستحسن تناول كميات كبيرة منها وهي طازجة غير



سبحانة



ماريا لايتورون أصبحت اما وحسي في الحقيقة ام معجزة .. وقد برحت ان جميع الاباء مخطئون لقد حذرنا من ان طفلنا ان يولد باي حال من الاحوال .. لكنكم عندما وجهوا جميعا تطيراتهم نسوا شيئا واحدا وهو شجاعة الانسان وتصميمه !

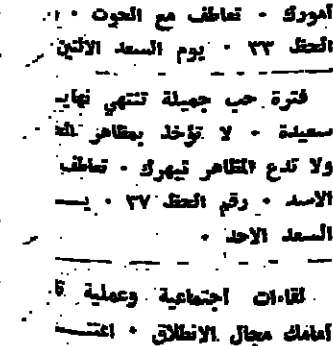


العناية بشرك مفتاح الجمال

سيدتي لان البشرة صافية تغش على لراة سحرا وجلا بخلاف البشرة التي تشوهها البقع البنية والبثور والتجاعيد والعناية بالبشرة شيء متاح لكل فتاة اذا اتبعت القواعد التالية ..

يقولون ان العناية بالبشرة من الملامح ولذلك عليك ان تحمري كل الحرس على اتباع ما ما من شأنه ان يحفظ بشركك من الدمار وقد ثبت ان الاسماك هو العدو الاول للبشرة لان الفضلات التي تخرج من الجسم تجعل الدم محملا بالموتوم .. وجنما تقوم السمورة السموية بصالحها في الجسم يمر الدم الملوث بالسموم على الجلد فيترك آثاره عليه وخاصة الجلد الرقيق الحساس الذي يبدو آثاره بهام السموم شديدا وسريعا .. ومن هنا يجب عليك التخلص من الاسماك وذلك بالاكثار من القواعد والضمادات والحليب والتقليل من التمشيد وشرب ماء .. على الرق - كل صباح وتعويد الاسماك على العمل للتخلص من فضلاتها بالاداء الدورية اليام كل صباح حتى ولو لم تتوفر الرغبة .

احرصي على ان يشتمل غلغلك على الكبريت لانه ثبت ان الكبريت يحفظ فضاوة البشرة وحيويتها .. ويوجد الكبريت بكثرة في القليل والصلب والقرنيط والملفوف .. ويستحسن تناول كميات كبيرة منها وهي طازجة غير



سبحانة

۱۲- هکواج دعات خان
۱۳- بني يهودا
۱۴- هکابي يبيح نکما
۱۵- ييتر تل ابيب

